

THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN

Bài tập cơ bụng 6 múi với dây TRX bạn có dám thử trong 10 phút?



Nếu bài viết hay thì bạn hãy Like và Share nhé!

Hãy thách thức bản thân với bài tập cơ bụng 6 múi với dây TRX, và nhớ là đừng dừng lại khi cơ bụng chưa được 6 múi.

- Bài tập cơ bụng 6 múi với bóng Medicine Ball
- Bài tập cơ bụng 6 múi xoay bụng
- Top bài tập cơ bụng 6 múi Plank nâng cao

Bài tập cơ bụng 6 múi với dây TRX là quy trình 4 động tác tập bụng 6 múi cực kỳ hiệu quả cho mọi nam giới tăng sức bền bỉ cho cơ bụng chỉ 10 phút mỗi ngày.



Bạn đã vượt qua hai bài tập trước trong 10 phút chứ? Cảm giác bạn thế nào? Chắc chắn hiện tại những "anh hùng 6 múi" của chúng ta vẫn còn hơi ê ẩm, nhưng mức độ đã giảm dần không còn như lúc trước phải không nào?

Hôm nay, Thể Hình Nam tiếp tục giới thiệu bài tập số 3 trong lộ trình 10 bài tập cơ bụng 6 múi 10 phút. Chuẩn bị tinh thần đi nào!



Đừng dừng lại khi cơ bụng 6 múi vẫn chưa hiện ra! Hãy thách thức bản thân với bài tập cơ bụng 6 múi với dây TRX cực kỳ hiệu quả!

Bài tập cơ bụng 6 múi dây TRX (một loại dây treo kháng lực nhằm tăng tính dẻo dai và sức bền), 10 phút mỗi ngày, là dạng bài tập nhằm cải thiện sức chịu đựng bền bỉ cho những người mới bắt đầu tập cơ bụng đã trải qua bài tập cơ bụng 6 múi không dụng cụ và bài tập cơ bụng 6 múi với bóng Bosu.

Trong tập với dây TRX này, người tập sẽ phải tương tác với cả cơ bụng và phần cơ thể phía trên. Lặp lại chu trình này 3 lần.

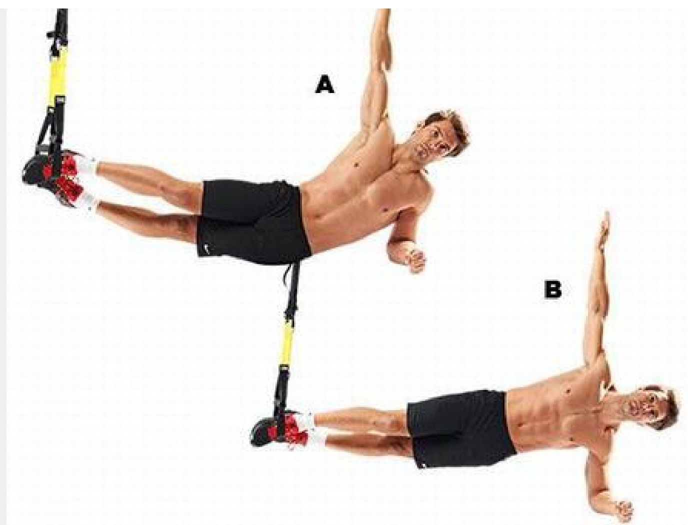
Bạn có thấy khó với 4 động tác này không? Hãy thử thách bản thân với bài tập cơ bụng 6 múi dây TRX!

Động tác thu đầu gối với dây TRX



Tạo tư thế hít đất, cho hai bàn chân vào hai tay cầm cách mặt đất tầm 30cm. Kéo hai đầu gối về phía ngực, sau đó quay trở lại tạo tư thế plank. Lặp lại 15 lần.

Động tác nâng một bên với dây TRX



Hạ thấp hai tay cầm TRX xuống cách mặt đất tầm 15cm. Tạo tư thế plank cẳng tay 1 bên, chân trên ở phía trước, bàn chân đặt trong tay cầm. Chân dưới đặt trong 1 tay cầm còn lại, sau bàn chân kia. Nâng hông hướng lên trần nhà, sau đó hạ từ từ xuống. Đổi bên và lặp lại 15 lần.

Động tác leo núi với dây TRX



Từ vị trí hít đất với hai bàn chân trong hai tay cầm cách mặt đất khoảng 2-3cm, sau đó lần lượt kéo từng đầu gối về phía ngực 15 lần.

Động tác nâng hông với dây TRX



Ngồi trên sàn, đặt hai gót chân vào hai tay cầm cách mặt đất tầm 15cm. Để hai tay hai bên hông, đẩy mạnh nâng mông lên đồng thời kéo hai gót chân hướng vào trong. Duỗi thẳng cơ thể tạo thành 1 đường thẳng từ đầu tới gót. Lặp lại 15 lần.

Xem tiếp: Bài tập cơ bụng 6 múi với bóng Medicine Ball

Chỉ người thua cuộc sẽ dừng bước. Tôi không dừng khi chưa đạt cơ bụng 6 múi đẹp. Bạn thì sao?

NHÃN: Bài tập bụng 78 Bài tập bụng 6 múi 57 Tập thể hình 172 Tập thể hình tại nhà 113

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/bai-tap-co-bung-6-mui-voi-day-trx.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM 

Bài tập cơ bụng 6 múi tiên phong



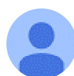
Bài tập cơ bụng 6 múi 3 vòng thử thách



COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

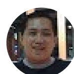
1 commentaire Google+



Ajouter un commentaire

Top des commentaires



Quân Lương via Google+ il y a 3 minutes - Partagé en mode public

Bài tập cơ bụng 6 múi với dây TRX bạn có dám thử trong 10 phút?
Bài tập cơ bụng 6 múi với dây TRX là quy trình 4 động tác tập bụng 6 múi cực kỳ hiệu quả cho mọi nam giới tăng sức bền bỉ cho cơ bụng chỉ 10 phút mỗi ngày. Bạn đã vượt qua hai bài tập trước trong 10 phút chứ? Cảm giác bạn thế nào? Chắc chắn hiện tại những "...

· Traduire

+1 · Répondre

KhoeDep Youtube Channel



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

YouTube 1K

BÀI MỚI NHẤT

SẢN PHẨM KHUYÊN DÙNG



Viên uống giảm cân cắt nét Shred Matrix

990,000₫

Xem hàng

BÀI XEM NHIỀU

1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

Những người tập thể hình thường nhận được lời khuyên rằng nên nghỉ ít, khoảng chừng 1 đến 2 phút, giữa các hiệp tập. Tuy nhiên, một nghiên ... Xem chi tiết



2

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

Trong video ngày hôm nay, các bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện 12 động tác luyện tập cơ bụng hiệu quả. Với các bài tập này, những buổi t... Xem chi tiết

---



3

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu

5 động tác sau đây tuy khá nhàm chán nhưng đó là các động tác mang lại hiệu quả cho cơ ngực vạm vỡ đáng mơ ước. Hãy đến phòng tập và thực h... Xem chi tiết

---



4

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

Có những thói quen trong buổi tập cơ ngực của bạn đang "xóa sạch" thành quả mà bạn đang cố xây dựng. Đó có thể chỉ là những lỗi nhỏ nhưng đó... Xem chi tiết

---



5

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

Bài tập mông cho nam cực kỳ hiệu quả chỉ với 8 phút. Những động tác này có thể tập được ở nhà, công viên, phòng tập... nếu bạn muốn có cơ mông... Xem chi tiết

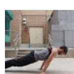
B À I   N G Ẫ U   N H I Ê N



7 SAI LẦM "CHẾT NGƯỜI" KHI GIẢM CÂN CẤP TỐC MÙA NẮNG NÓNG
05.05.2016 - 0 Comments
Để có được vóc dáng thon gọn như mong muốn các bạn đã thực hành giảm cân cấp tốc với những sai lầm...



DUMBBELL SINGLE LEG SPLIT SQUAT – ĐỨNG TẤN MỘT CHÂN VỚI TẠ ĐÔI
25.02.2016 - Comments Disabled
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Dumbbell Single Leg Split Squat. Học kỹ thuật đúng cho bài tập...



5 ĐỘNG TÁC HÍT ĐẤT BIẾN THỂ THÁCH THỨC CÁC BẠN TẬP THỂ HÌNH
24.04.2016 - 0 Comments
Biến thể từ động tác hít đất cổ điển - động tác giúp phát triển cơ vai, ngực, xô và bắp tay- 5 tư thế mới sau...

KhỏeĐẹp.vn

- 9 Sai lầm về thời gian ăn thực phẩm "ai cũng tưởng đúng"
  Thông thường mọi người đều quan tâm đến loại thức ăn và thành phần dinh dưỡng có trong thực…
- Bật mí 2 công thức làm đẹp dáng đẹp tóc bằng giấm táo
  Giấm táo là một trong những nguyên liệu làm đẹp rất quen thuộc với phái đẹp. 2 công thức…
- 7 bí quyết làm đẹp với chanh từ đầu đến chân cho bạn gái
  Bí quyết làm đẹp với chanh có rất nhiều. Từ chanh bạn có thể tự tạo cho mình các loại…
- 20 cách tăng cân đã được kiểm chứng cực hiệu quả cho người gầy
  Bạn đang tìm kiếm phương pháp tăng cân? Bạn có biết để có thể cách tăng cân hiệu quả…
- 10 loại nước detox thanh lọc cơ thể tốt nhất bạn nên thử
  Nước detox thanh lọc cơ thể là những loại nước giúp ta có thể thải đi lượng độc tố…



XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

THEO DÕI FANPAGE